

LIMA, JUEVES 19 DE SETIEMBRE DE 2024
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | Nº21149 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.74 Venta: S/3.77
CAMBIO DE EURO Compra: S/4.25 Venta: S/4.32
ojo
S/ 1.20
HOY GRATIS
SUPLEMENTO DE JUEGOS PARA TODA LA FAMILIA
JUEGA con ojo
PÁGS. 10 y 11
TRES REGIONES EN EMERGENCIA POR INCENDIOS
Amazonas, San Martín y Ucayali son las más afectadas
IMPACTO pág. 3
PERITOS IDENTIFICARON SUS RESTOS POR LAS HUELLAS DACTILARES
DESAPARECIÓ HACE 11 DÍAS EN HUARAL
Y FUE HALLADA EN CIENEGUILLA
ENFERMERA APARECE CARBONIZADA
POLICIAL pág. 6
DETENIDO
CUERPO DE KIMBERLIT TAPIA ORTIZ ESTABA DESCUARTIZADO EN UN CONDOMINIO A DONDE LLEGÓ CON SU PAREJA
ACOMPAÑANTE FUE IDENTIFICADO COMO JOSHUA HUAMÁN Y ESTÁ DETENIDO COMO PRINCIPAL SOSPECHOSO DEL CRIMEN
SATOMI COBRARÍA PENSIÓN DEL "CHINO"
POLÍTICA pág. 2
Viuda debe registrar su matrimonio en Perú para recibir los 15,600 soles
"ZORRITO" MEIER PONE NERVIOSA A VANIA TORRES
Guerrera dijo que actor es atractivo y no descarta romance
OJOSHOW pág. 18

**OPINAN LOS LECTORES**

¿Cree que Dina Boluarte es indolente ante los incendios que arrasan gran parte de nuestro país?

SÍ 85%
NO 15%

**Responda en www.ojo.pe**

¿Cree que para controlar a los incendios forestales en el Perú se debe solicitar la ayuda internacional?

## LA CRUDA REALIDAD

### CRÍMENES CONTRA LA MUJER

Para la ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Ángela Hernández Cajo, hay una tendencia de disminución en los casos de violencia contra la mujer en el país, así lo dio a conocer el día martes; sin embargo, la tarde de ayer, como para refutar lo dicho por la titular del MIMP, se confirmó que el cuerpo hallado descuartizado y quemado la noche del lunes, enterrado al interior de un condominio en Cieneguilla, pertenece a la enfermera Kimberlit Tapia Ortiz, que desapareció el pasado 7 de septiembre en Huaral. Entre enero y agosto de este año, un total de 118 mujeres fueron víctimas de feminicidio a nivel nacional, lo que revela un incremento de 5.4 % frente a lo registrado en el mismo periodo del año anterior, según información del mismo MIMP. Esto demuestra que los casos de violencia y los crímenes contra las mujeres no han retrocedido. El principal sospechoso de la muerta de la enfermera ya fue detenido por la Policía, de comprobarse su delito, que caiga sobre él todo el peso de la ley.

SATOMI KATAOKA TENDRÍA QUE REALIZAR TRÁMITE, DICEN

# Viuda puede pedir la pensión de "Fuji"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al haber estado legalmente casado en Japón con la empresaria nipona Satomi Kataoka, Alberto Fujimori dejó con su muerte el camino expedito para que su viuda reclame ante el Congreso, si así lo desea y tramita, el cobro del íntegro de la pensión vitalicia de S/15,600 que recibía el expresidente.

Sobre ello, Elio Riera, amigo y abogado del exmandatario, indicó que queda en manos de Kataoka si es que reclama la pensión y del Congreso si se la otorga.

En radio Exitosa, aseveró que la pensión -que incluía como anexos el pago de un asistente personal y 150 galones de gasolina- fueron derechos que recibía el ex jefe de Estado con un "procedimiento regular".

Interrogado sobre si Fujimori seguía "legalmente casado", respondió que "hay un tema" sobre la dama, que dijo "nunca tuve el honor de conocer", que es que "se casaron en Japón", no en el Perú, lo que obliga a que se siga un procedimiento para que el enlace civil en suelo japonés sea reconocido en el Perú con todos sus efectos, incluido el de una pensión.

"Habría que homologarse (el matrimonio) en el Perú para luego pedir el reconocimiento de los beneficios", explicó el abogado penalista sin entrar en mayores detalles.

Al deslizar que la condición de Kataoka en Perú no es legalmente la de esposa, el abogado dijo que, "jurídicamente", ella "tendría que homologar el matrimonio" para darle valor jurídico en Perú. "En Japón es la viuda", acotó.

**NUNCA.** Riera reveló que una sola ocasión habló sobre Kataoka con Alberto Fujimori, al haber "un documento en que estaban requiriendo información respecto a él, sobre su matrimonio (en Japón)" y "no lo atendimos porque habría que hacer una traducción y no la hicimos, lo dejamos ahí, nunca profundizamos ese tema".

**ojo al dato**

Elio Riera no descartó que Kenji Fujimori sea candidato presidencial en 2026, aunque mostró su apoyo a Keiko Fujimori.



• Alberto Fujimori deja también un legado matrimonial.





• Satomi estuvo en Perú y podría pedir pensión al Congreso.

## FOTONOTICIA

### RINDEN SENTIDO HOMENAJE A CONGRESISTA FALLECIDO

En el hall de los Pasos Perdidos, en homenaje con cuerpo presente al legislador Hitler Saavedra (Somos Perú), muerto en misión de trabajo en Cusco, el titular del Congreso, Eduardo Salhuana, resaltó la labor del médico que sirvió a la patria.



FOTO: OJO

## Lizarzaburu la saca barata por ataque sexista

• Se había pedido 120 días de suspensión, pero APP logró reducir la sanción a 30.

Con 77 votos a favor, 30 en contra y 8 abstenciones, el Pleno del Congreso suspendió ayer por 30 días sin goce de haberes al legislador de APP y exfujimorista Juan Lizarzaburu, aunque un informe de la Comisión de Ética planteaba 120 días por sus expresiones sexistas contra la congresista Patricia Juárez.

**TWITTER**

**OMAR NEYRA**
Doctor en Salud Pública
@omneco

"Conversando en marco del APEC con el director del centro de abastecimiento de medicamentos de Chile, me cuenta que si no llegan a entregar (no comprar) el 87 % de medicamentos a hospitales, se le aplica una penalidad en la remuneración a los funcionarios. ¿Y si lo hacemos en Perú? Ahora están en niveles de entrega de medicamentos de 96 %. Años luz de Cenares que ni siquiera compró este 2024".

## OJOS&OÍDOS

**TC.** Martín Vizcarra presentó recurso de agravio constitucional contra inhabilitación por el caso "Vacunagate", a fin de que el Tribunal Constitucional (TC) anule la sanción del Congreso. Ante una inminente negativa, el expresidente irá a la jurisdicción internacional.

**PATALETA.** En mensaje a la Nación, la presidenta Dina Boluarte criticó a los congresistas que le niegan el permiso para viajar a Estados Unidos y pidió al legislador Alex Paredes (BM) que retire la reconsideración de la votación. Fijo que ya sabía que ni en otra votación la autorizaban.

**AY.** Con 20 firmas ingresó a mesa de partes del Congreso una interpelación con 29 preguntas contra el ministro del Interior, Juan Santiváñez, para que hable sobre el aumento de la delincuencia y la extorsiones, y su supuesto canje de favores con Dina Boluarte.

**VIVO.** El titular del Interior, Juan Santiváñez, recibió un oficio del presidente de la Comisión de Fiscalización del Congreso, Juan Burgos, para no buscar reuniones privadas con él a través de terceras personas. El ministro jura que no pidió ninguna cita.



EN AMAZONAS, SAN MARTÍN Y UCAYALI ES DIFÍCIL CONTROLAR EL AVANCE DEL FUEGO DE LOS INCENDIOS FORESTALES

# Tres regiones en emergencia




▪ En estas tres regiones es difícil el acceso de helicópteros para apagar el fuego.

▪ Población protestó contra el gobierno por su lento accionar ante los incendios forestales.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Días después de la exhortación hecha por diversas autoridades regionales ante la alarmante propagación de los incendios forestales, y cuando ya hay 15 fallecidos y miles de hectáreas de bosques afectados por esta causa, el Ejecutivo decidió, recién ayer, declarar en emergencia a tres regiones del país.

La presidenta Dina Boluarte hizo el anuncio de esta medida que se aplicará en Amazonas, San Martín y Ucayali, regiones donde dijo "es difícil que entren los helicópteros para poder apagar las llamas" por su área geográfica.

**241**
**INCENDIOS**
**forestales se han registrado en lo que va del año, pero habría un subregistro.**

"En el Consejo de Ministros estamos acordando declarar en estado de emergencia estas tres regiones", señaló tras reiterar que desde el "primer minuto" han atendido estos siniestros que están afectando a 22 de 24 departamentos.

El ministro de Defensa, Walter Astudillo, detalló que en la emergencia están considerados 14 distritos de Amazonas, 5 de San Martín y 4 de Ucayali.

"Además de las facilidades que se le va a otorgar a los gobiernos regionales, también va a permitir que los diferentes ministerios puedan actuar de manera inmediata para que la población se sienta protegida", señaló.

**DAÑOS.** Además del registro de víctimas mortales y afectados, así como el daño a la fauna peruana, según el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) se han perdido, hasta el martes último, un total de 2260 hectáreas de cultivo.

Para Antolín Huáscar, de la Confederación Nacional Agraria (CNA), la cantidad es mucho más porque hay un subregistro, además detalló que se trata sobre todo de platanales, cafetales y cacahueteros (maní). "Es un gran fracaso para los agricultores", expresó a **OJO** sobre la emergencia que actualmente enfrentan.

Cuestionó que el Gobierno se haya negado primero a declarar en emergencia a las regiones afectadas por el fuego y que solo se culpe a los campesinos.

"Es sospechoso que haya simultáneamente incendios", manifestó.

Añadió que entre sus demandas están la derogación de la Ley Antiforestal (Nº 31973), que estaría "promoviendo la deforestación".




**Antolín Huáscar, de la CNA, consideró que se debe crear un plan para intervenir las zonas dañadas por el fuego.**






**POBLADORES SUFREN CON EL HUMO**

La inhalación de humo, que causa dificultad para respirar, crisis de asma o latidos cardiacos acelerados es la principal afectación que están presentando los pobladores que viven cerca de incendios forestales, según el Ministerio de Salud. Niños y ancianos son vulnerables.



**ORGANIZAN CAMPAÑA A FAVOR DE ANIMALES**

Para ayudar a los animales afectados por los incendios forestales, la Unión de Animalistas del Perú realiza hasta hoy una campaña en la Plaza Túpac Amaru, en Magdalena, para recolectar donaciones de insumos para tratamientos médicos como dextrosa, frutiflex, amoxicilina, dexametasona, ente otros.



POR INACCIÓN DE GOBIERNO ANTE INCENDIOS FORESTALES

## PRESENTAN MOCIÓN PARA INTERPELAR A MINISTRO

Ante el avance de los incendios forestales en el país, que han dejado hasta ayer 15 fallecidos y 140 afectados, según el Ministerio de Salud (Minsa), la congresista de Podemos Perú, Francis Paredes, presentó una moción de interpelación para que el ministro del Ambiente, Juan Carlos Castro, explique ante el Congreso las acciones del Ejecutivo frente a este alarmante escenario que también está perjudicando la flora y la fauna peruana. La parlamentaria sustentó su pedido al cuestionar que el titular del Minam no ha informado sobre qué está haciendo el gobierno ante estas emergencias y solo ha mencionado que alista un marco legal para sancionar a los causantes de estos siniestros. La moción de interpelación contiene nueve preguntas y la firma de 21 congresistas.



**INAUGURACIÓN.** Hoy, el ministro de Educación, Morgan Quero, inaugurará en Ate la decimoquinta Escuela Bicentenario, la IE 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga, construida con una inversión de S/60 millones y para 1364 alumnos de primaria y secundaria.

• Víctor Zanabria indica que se trabaja en inteligencia.

SE ANTICIPA GUERRA ENTRE BANDAS

## Migración boliviana traerá a delincuencia

Con la migración que de todas maneras llegará de Bolivia, debido a la crisis económica, no solo tendremos a bolivianos ingresando en busca de trabajo a Puno, Tacna, Arequipa, Cusco y quizá Madre de Dios, sino también a delincuentes de ese país.
Así lo adelantó ayer ante el Congreso el comandante general de la Policía, Víctor Zanabria, al anticipar una guerra entre el "Tren de Aragua", que controla la trata de personas en el sur del Perú, y organizaciones criminales bolivianas que lo hacen en Chile y en ese país han puesto en raya a los venezolanos.

## Nos faltan enfermeras en todo el país

• Cada enfermera atiende hoy en Perú a más de 40 pacientes por sala. Es excesivo.

Cada enfermera atiende actualmente de 36 a 42 pacientes por sala, cuando lo adecuado es que atienda a diez en promedio, informó el Sindicato de Enfermeras del Perú. Advirtieron también la falta de equipos, como ventiladores mecánicos.

DESCARTA FAVORES POR INTERMEDIACIÓN DE "CHIBOLÍN"

# Fiscal no será colaboradora eficaz

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Mientras se complica la situación jurídica de más implicados con las investigaciones por supuestos delitos de lavado de activos, tráfico de influencias y corrupción que se sigue Andrés Hurtado "Chibolín", la fiscal Elizabeth Peralta -amiga del personaje de farándula- descartó acogerse a la colaboración eficaz para evitar una posible detención y posterior severa condena.

Benji Espinoza, defensa legal de la magistrada, señaló que ella no se acogerá a la colaboración eficaz ni a la confesión sincera en la investigación que se le sigue junto a Andrés Hurtado por tráfico de influencias y cohecho activo específico, al ser sospechoso de tramitar el pago de coimas, incluida una para que Peralta favorezca a Javier Miu Lei "Chifa".

Indicó que rechaza ambas figuras porque ella es inocente y queda en manos de quienes la acusan, como los hermanos Ana e Iván Siucho, demostrar que ella recibió una coima para devolver 100 kilos de oro ilegal incautado a "Chifa", primo de ambos.

Espinoza afirmó que "Iván Siucho acusa a la fiscal Peralta para salvar su cabeza", ya que "se puede ir preso 30 años y eso es una razón poderosa para decir lo que dice".

**CASO.** Ayer, los hermanos Roberto e Iván Siucho declararon ante la Segunda Fiscalía Supranacional Corporativa Especializada en Delitos de Lavado de Activos por el caso de Hurtado.

Sobre este último, el ex fiscal supremo adjunto anticorrupción Martín Salas explicó que el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, y Hernando de Soto podrían ser citados, al indicar un testigo que "Chibolín" les hacía "encarguitos" a cambio de dinero.

**ojo al dato**
El matrimonio entre Edison Flores (citado por la Fiscalía) y Ana Siucho estaría en crisis por el caso "Chibolín", reveló Rodrigo González.

• Elizabeth Peralta niega que Andrés Hurtado la "coimeó".

AL GRANO



### MÁS DE 3 MILLONES DE PERUANOS CON DNI VENCIDO

El Reniec informó que existen 36'806,076 ciudadanos identificados con DNI a nivel nacional y en el extranjero, de ellos 3'483,452 con el documento de identidad caduco. La jefa del Reniec, Carmen Velarde, exhortó a actualizar los DNI.



### PERUANOS IRÁN A REINO UNIDO CON AUTORIZACIÓN

La embajada de Reino Unido informó que toda persona con pasaporte peruano y de otras naciones que no necesitan visa para visitas cortas a su país deberá presentar una autorización electrónica de viaje, desde el 8 de enero de 2025.



### INSTALARÁN EN EL CALLAO "BOTÓN DE PÁNICO"

La Corte Superior de Justicia, la Municipalidad Provincial y la Región Policial del Callao suscribieron un acta de compromiso para instalar el "botón de pánico" en las centrales de monitoreo de la Policía y el serenazgo.



ATENDERÁ A 1 MILLÓN

## MODERNIZARÁN EL HOSPITAL DE COLLIQUE

El Hospital de Collique, en Comas, será convertido en un centro de salud de nivel III-1, lo que permitirá atender mejor a un millón de vecinos de Lima norte. Este proyecto tiene un presupuesto de S/996.09 millones y se está realizando bajo la modalidad de contrato de gobierno a gobierno con Francia.
"La construcción del nuevo hospital se hará bajo la modalidad de 'fast track', lo que significa que el expediente técnico y la obra se desarrollarán en paralelo para agilizar el proceso. Es un proyecto grande que tomará alrededor de tres años completar la obra y poner en funcionamiento el hospital", informó a **OJO** el ministro de Salud, César Vásquez.
Detalló que, a través del Programa Nacional de Inversiones en Salud, el sector realizó estudios para que los postores internacionales presenten sus ofertas. "Esperamos que para fines de este año se firme el contrato con el postor ganador", acotó.



**ASALTAN POLLERÍA Y MATAN A COCINERO.** Jorge Néstor Alcántara Castillo (26), un joven cocinero y padre de familia, fue asesinado a balazos durante el asalto a una pollería, en el límite de San Martín de Porres y el Callao. Uno de los dos asaltantes le disparó en el pecho en el interior del local "Pollos y Parrilladas D'Leyton", ubicado en la avenida Prolongación Naranjal.

CRIMEN EN EL CALLAO

## SICARIOS MATAN A DOS AMIGOS Y HIEREN A MUJER



Un sicario en bicicleta asesinó a balazos a Enzo Jean Paul Luna Gutiérrez (23) y Brayan Manuel Olaya Escalante (24) y dejó gravemente herida a una mujer cuando estaban al interior de un auto estacionado en la cuadra 4 del jirón Atahualpa, en el distrito de La Perla.

El ataque ocurrió a la medianoche, las víctimas se encontraban en los asientos del chofer y copiloto. Para salvar su vida, Sarita Génesis Colán Castro (26) que estaba en el asiento posterior salió del carro pero cuando huía le dieron dos tiros. La Policía sospecha que el ataque sería por un tema pasional.

GUÍA SALUD ojo



REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

PAREJA SENTIMENTAL SERÍA CULPABLE Y YA FUE DETENIDO

# Enfermera aparece carbonizada



• Joven llevaba desaparecida desde el 7 de septiembre

El cuerpo de la enfermera Kimberlit Maricielo Tapia Ortiz (28) fue encontrado carbonizado y descuartizado, tras haber desaparecido el pasado 7 de septiembre.

Ella había viajado desde la provincia limeña de Huaral al distrito limeño de Cieneguilla junto a su pareja, Joshua Huamán Jerez, quien fue detenido como principal sospechoso del feminicidio.

El cuerpo de Kimberlit fue hallado, el último martes, por vecinos del condominio Bahía, en Cieneguilla, quienes se percataron de un fuerte olor cerca de un cerro.

Las cámaras de seguridad y el personal de seguridad confirmaron que ambos ingresaron al edificio el 7 de septiembre y que, al día siguiente, Joshua fue el único que dejó las instalaciones.

La joven trabajaba en el hospital de Chancay y estuvo alojada con su enamorado en dicho inmueble limeño.

El cadáver fue llevado a la Morgue de Lima, donde fue plenamente identificado gracias a sus huellas dactilares. Según el certificado de necropsia, Kimberlit fue degollada antes de ser incinerada.

**DETENIDO.** Joshua Huamán fue detenido por la Policía, en Huaral, y está bajo detención preliminar por cinco días, según orden de un juez.

Ayer en la mañana rindió declaraciones en la Depincri de Huaral y, por la tarde, efectivos de la Dirincri, desde Lima, viajaron para apoyar con las investigaciones.




Antes de su muerte, la joven y su pareja fueron vistos en una cebichería en Cieneguilla, el 7 de septiembre. Según el testimonio del dueño del local, Joshua se comportó prepotente con el personal.

Miguel Ángel Tapia Ramos, padre de Kimberlit, presentó la denuncia de su desaparición ante la División de Investigación Criminal de Huaral. Indicó que la última comunicación que su hija tuvo fue con su madre.

La familia pide justicia y que el acusado reciba la máxima sanción.



• KIMBERLIT TAPIA ORTIZ
VÍCTIMA

**ojo al dato**

El acusado de feminicidio se acercó a la comisaría para deslindar del delito, pero fue detenido por pruebas de la Fiscalía y la Policía.

BOLIVIA



ABANDONA MOVILIZACIÓN QUE LIDERABA CONTRA EL GOBIERNO

# Evo Morales da un paso al costado

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

En su afán por pretender demostrar que no busca impulsar su candidatura presidencial para las elecciones de 2025, como afirman desde el Gobierno, el exmandatario de Bolivia Evo Morales (2006-2019) se retiró ayer de la caminata organizada por sus sectores leales para exigir las renuncias del jefe de Estado, Luis Arce, y del vicepresidente, David Choquehuanca.

"La marcha no es del Evo, es del pueblo. Por lo tanto, (el Gobierno) sataniza, penaliza y criminaliza a Evo", señaló Morales al retirarse e indicar que la protesta continúa sin él hacia La Paz, sede del Gobierno.

**ojo al dato**

**Para el Gobierno, Morales defiende su candidatura presidencial con un bloqueo de vías y un "golpe de Estado" contra Arce.**

La movilización, que inició el martes, continuó el recorrido desde la localidad de Panduro, en el altiplano occidental del país, y tiene previsto recorrer 15 kilómetros hasta la población de La Huachaca, y detenerse a unos 131 kilómetros de su destino final, La Paz.

Morales aseveró que la caminata es para exigir al Gobierno de Arce que mejore su gestión "para que no falte combustible, que no falte dólares", hoy escasos, y "evitar un bloqueo de caminos".

**DOLOR.** "La Marcha para Salvar Bolivia continúa avanzando. Esta marcha es del pueblo y no de Evo, busca que el gobierno responda a sus demandas por la economía, contra la corrupción y por nuestra identidad. Con sudor, dolor y sacrificio, tiene como objetivo llegar hasta la ciudad de La Paz para levantar nuestra voz, exigiendo el respeto a los pueblos originarios y defendiendo el instrumento político de los pobres de la Patria", subrayó.

## EXPLOTAN MÁS EQUIPOS DE COMUNICACIÓN

LÍBANO

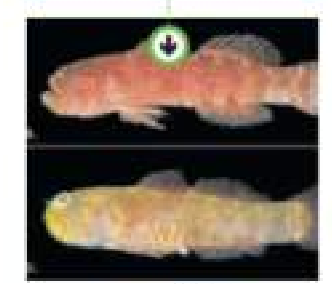
**BEIRUT.** Una segunda oleada de explosiones simultáneas en aparatos inalámbricos de comunicación del grupo chiita Hizbolá (walkie-talkies, el lunes beepers), todo indica acondicionados por Israel, causó ayer al menos 14 muertos y 450 heridos en Líbano, con un saldo total de 26 fallecidos y 3200 heridos en ambas tandas ocurridas en 24 horas.





**TÁPER A LA QUIEBRA.** Tupperware, la empresa estadounidense creadora del táper (recipiente con cierre hermético), se declaró en quiebra. Creada en 1946, Tupperware se convirtió en un éxito mundial. Su modelo se vio afectado por el comercio en línea, la entrega de comida a domicilio y los recipientes de plástico de un solo uso.

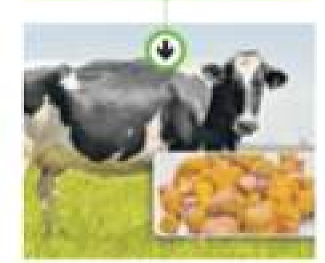
ARABIA SAUDITA



## PEZ GRUÑÓN COMPITE CON LAS PIRAÑAS

➡Aunque no mata a animales como las pirañas amazónicas, el pez gruñón, descubierto en el Mar Rojo, concide en tener una apariencia intimidante debido a sus grandes caninos. Se le llama grumpy dwarf goby (gobio enano gruñón) debido a su expresión facial "perpetuamente descontenta".

URUGUAY



## HACEN FORTUNA CON CÁLCULOS DE BOVINOS

➡El Poder Judicial condenó por varios delitos –entre ellos contrabando y lavado de activos– a un hombre y una mujer que en dos años traficaron 2.3 millones de dólares en cálculos biliares de bovinos a Hong Kong, donde se usan con fines curativos. Los enviaban en paquetes de 300 gramos por correo.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

# RECOMIENDAN COMER CON SERES QUERIDOS PARA SER FELICES

➡Sobre qué dieta nos hace más felices, el experto en felicidad Arthur C. Brooks, científico social y profesor en la Universidad de Harvard, destacó la importancia de comer con personas queridas, sobre todo en familia. Hacerlo en un buen ambiente activa áreas del cerebro que son responsables de las sensaciones placenteras. Además hay que evitar la comida chatarra y los dulces refinados, ingerir alimentos sanos y cumplir horarios para nunca comer apurados.

POLONIA



## DETIENEN Y ESPOSAN A CAMPEÓN MUNDIAL DE BOXEO

➡Oleksandr Usyk (37), el boxeador ucraniano que derrotó a Tyson Fury en mayo para convertirse en el campeón indiscutible de los pesos pesados, fue detenido y esposado en el aeropuerto de Cracovia, y lo liberaron poco después de lo que el deportista llamó "malentendido". Lo cierto es que se enfrentó a agentes porque le negaron el embarque a Inglaterra. El presidente de Ucrania, Volodímir Zelenski, realizó gestiones para que lo liberen.

FRANCIA



## SE TIÑE EL CABELLO Y QUEDA CIEGA

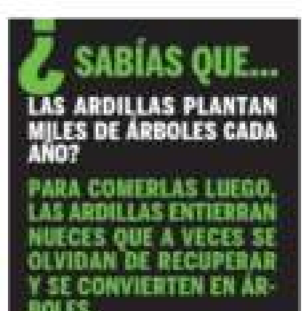
➡Una mujer de 61 años, que cambió su look al teñirse el cabello con tintes aromáticos, perdió la visión de un ojo por esos productos, reveló un artículo de la revista científica Jama.






## PAGAN PARA RENUNCIAR A SUS TRABAJOS

➡En Japón, donde algunos empresarios rechazan las renuncias de sus empleados por la escasez de mano de obra o personal calificado, una compañía ofrece el servicio para renunciar sin avisarle al jefe. Exit es la compañía de Toshiyuki Niino que ayuda a la gente a renunciar. Tiene más de 10 mil casos al año en los que su personal renuncia en nombre de sus clientes que no se atreven a hacerlo.



## ¿SABÍAS QUE...

**LAS ARDILLAS PLANTAN MILES DE ÁRBOLES CADA AÑO?**

PARA COMERLAS LUEGO, LAS ARDILLAS ENTIERRAN NUECES QUE A VECES SE OLVIDAN DE RECUPERAR Y SE CONVIERTEN EN ÁRBOLES.




INFLUYEN PRIMAVERA Y POPULARIDAD DE "FLORICIENTA"

# Crece demanda de flores amarillas

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Cada 21 de septiembre, al llegar la primavera, la venta de flores amarillas registra un notable aumento.

Esta tradición es impulsada en parte por la canción "Flores amarillas", de la serie juvenil "Floricienta", que desde su emisión, en 2004, marcó a una generación con la idea de regalar y recibir flores amarillas como símbolo de amor y buenos deseos.

El Mercado de Flores, del Rímac, ya está preparado. Desde inicios del mes, sus tiendas lucen repletas de rosas, lirios, cucardas, tulipanes, girasoles y otras variedades de flores amarillas.

"Hay ramos de flores amarillas de diversos tipos desde los S/5. Las rosas son las más caras, pero hay versiones económicas como lirios y acompañados de ramitas de colores que pueden costar desde los S/15. Los más enamorados llevan a partir de S/25", bromeó la comerciante Jimena Gallardo, del stand 87-B, en diálogo con **OJO**.



▪ Girasoles, lirios y rosas se venden en Mercado de Flores.

**ojo al dato**

**Las florerías en Lima incrementan hasta en 15 % sus pedidos de flores amarillas por estas fechas, informaron a OJO.**

**PEDIDOS.** En redes sociales, esperan el 21 de septiembre con gran expectativa.

"Diosito, ya no quiero ser espectadora, quiero ser protagonista. Espero que alguien me regale una rosita amarilla, aunque sea manzanilla", escribió Danitza Verástegui en la red social TikTok.

Incluso, varios colegios han declarado mañana viernes 20 como el día de las flores amarillas. Y promueven crear plantas con cartulinas amarillas y material de reciclaje para regalarlas a sus padres y compañeros.



METROPOLITANO

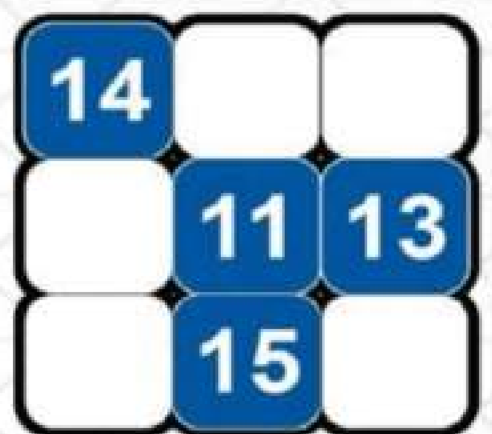
## NUEVAS RUTAS DE ALIMENTADORES

Desde el sábado 21 de septiembre, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), a través de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), implementará dos nuevas rutas alimentadoras en Lima Norte. La ruta Torre Blanca partirá de la avenida del mismo nombre, en Carabayllo, e irá hasta la estación Los Incas. La ruta Naranjal partirá del cruce de las avenidas Naranjal y Paramonga, en San Martín de Porres, e irá hasta El Naranjal.



## SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (33).



| | | |
|---|---|---|
| 14 | | |
| | 11 | 13 |
| | 15 | |

7 8 9 10 12

## DESAFÍO

Encuentre cuatro figuras iguales.







## CRUCIPALABRAS

Ubique en la parrilla las palabras que se presentan a continuación agrupadas alfabéticamente y de acuerdo con su cantidad de letras.

**2 LETRAS**
OF
OZ

**3 LETRAS**
KIT
OAF
OAK
OBI
OLD
OUR
OWN

**4 LETRAS**
KALE
KING
KINK
~~KIWI~~
KNOB
KOBE
OHIO
OINK
OMIT
OTIC

**5 LETRAS**
KABOB
KNACK
KRONA
OLDER
OWLET

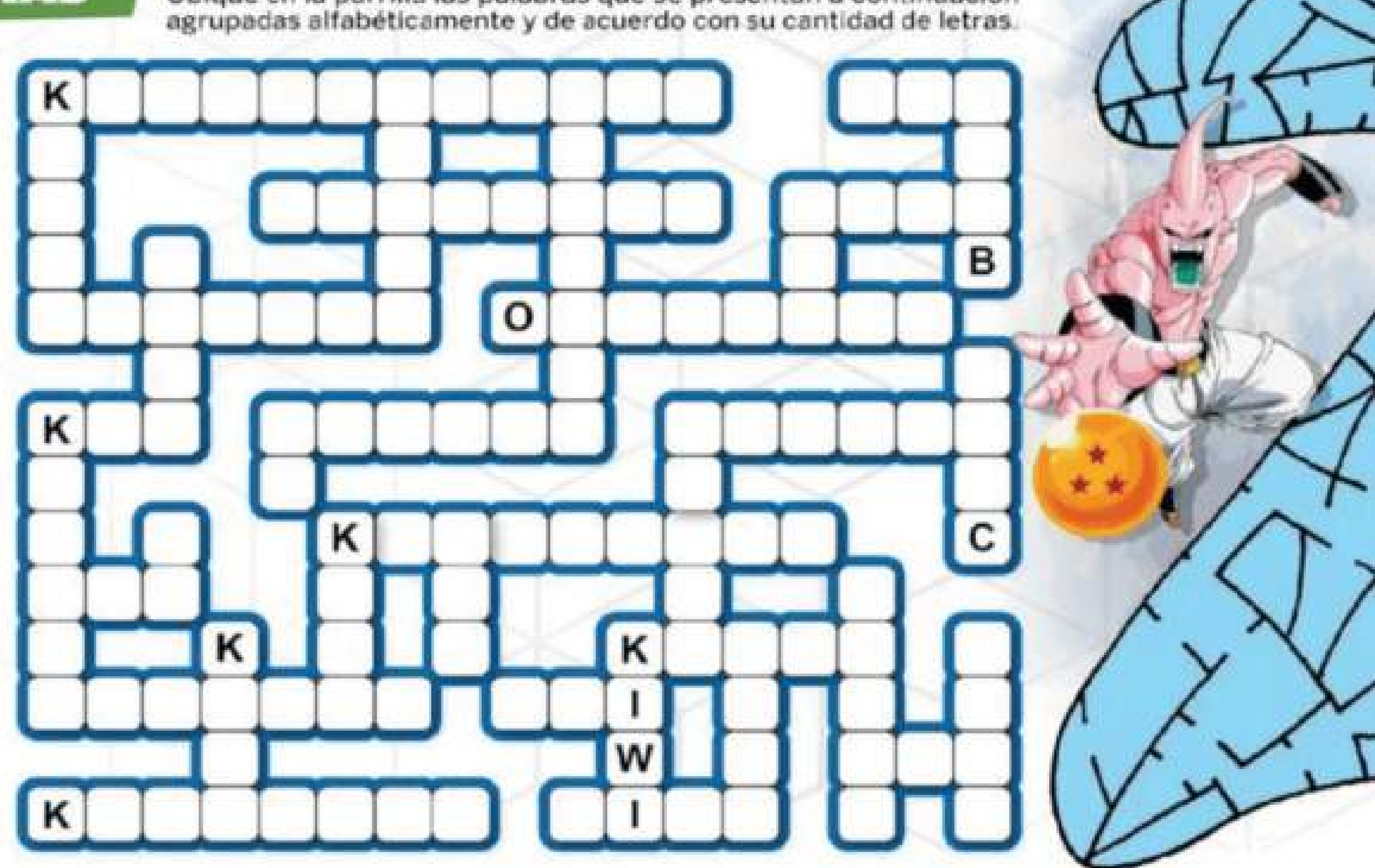
**6 LETRAS**
KOKOMO
ORDERS
OUTLET

**7 LETRAS**
KUMQUAT
OCTOBER
ORIOLES

**8 LETRAS**
KNEEHOLE
OBLATION
OLEANDER

**9 LETRAS**
KNOWLEDGE

**12 LETRAS**
KALEIDOSCOPE



## LABERINTO

ENTRADA

SALIDA

## CRUCIROBOT

### HORIZONTALES

1. Que no es esclavo.
4. 1ra. nota musical.
5. Artículo neutro.
7. Ciérralo con lacre.
8. Espacio cubierto de vegetación en el desierto.
12. Tejido de mallas.
13. Que contiene cloro.
17. Oficio de gran tamaño.
18. Ciudad de Alemania.
20. Nombre de mujer.
22. Concepto.
23. Séptimo planeta.
25. Amenaza.
28. Única.
30. Astro rey (inv.).
32. Río de África.
35. Vasija para cocinar.
39. Juntar uno con otro.
40. El reino al sur de China.

### VERTICALES

1. Alabado.
2. Tienda donde se venden bebidas.
3. Pref. que significa dentro.
4. 550 en números romanos.
6. 4ta. vocal repetida.
9. Anillo.
10. Persona.
11. Acción de ir.
13. Planta comestible.
14. Extensión de agua.
15. Que ofrece duda.
16. Interjección taurina.
17. Tachan lo escrito.
19. Hombre que sirve en la Marina.
21. Terminación verbal.
22. En (inglés).
24. Amarra.
26. Que mira.
27. Insecto ortóptero saltador (plural)
28. Apócope de usted.
29. Símbolo químico del oro.
30. Nota musical.
31. Interj. usada para los carreteros.
32. Apócope de uno (inv.).
33. Símbolo químico de Indio.
34. Símbolo químico del Litio.
36. Antigua medida china de longitud.
37. 6ta nota musical.

## RELAX

Marque en las casillas en blanco de la derecha la letra que corresponda al invento de cada inventor.

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | Alexander Graham Bell | FOTOGRAFÍA | |
| B | Samuel Morse | RAYOS X | |
| C | Louis Braille | TELÉGRAFO | |
| D | Joseph Nicéphore Niépce | TELÉFONO | |
| E | Wilhelm Conrad Röntgen | ESCRITURA PARA CIEGOS | |

# SALUD Y PSICOLOGÍA



**¿POR QUÉ INCORPORAR BEBIDAS VEGETALES EN LA DIETA?**

Las bebidas vegetales, por ejemplo, a base de almendras, son una fuente natural de calcio y vitamina D, de fácil digestión y, al ser bajas en grasas saturadas y sin colesterol, potencian la salud cardiovascular, según expertos de Nature's Heart.



## LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

### NUTRIENTES PARA LOS OJOS

Cuidar de la salud ocular es fundamental para mantener una buena visión a lo largo de la vida. En este artículo te dejo algunos nutrientes clave que son esenciales para la salud de los ojos:

**VITAMINA A.** Es crucial para la visión nocturna y para prevenir la sequedad ocular. Se encuentra en alimentos como las zanahorias, batatas, espinacas y kale.

**VITAMINA C:** Un antioxidante que protege los ojos del daño causado por los radicales libres. Las frutas cítricas, como las naranjas y los limones, así como los pimientos y el brócoli, son buenas fuentes de vitamina C.

**VITAMINA E:** También es un antioxidante que ayuda a proteger las células oculares de los daños. Se encuentra en alimentos como las almendras, las semillas de girasol y los aceites vegetales.

**ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3.** Ayudan a prevenir el síndrome del ojo seco y son esenciales para la salud de la retina. Se encuentran en las semillas de lino y nueces.

**ZINC.** Este mineral ayuda a llevar la vitamina A del hígado a la retina para producir melanina, un pigmento protector. El ajonjolí, las semillas de calabaza y los garbanzos son ricos en zinc.

**LUTEÍNA Y ZEAXANTINA.** Estos antioxidantes se encuentran en altas concentraciones en la retina y ayudan a filtrar la luz azul dañina. Se encuentran en vegetales de hojas verdes como la espinaca y la col rizada, y también en el maíz y los pimientos.

**BETACAROTENO.** Un precursor de la vitamina A que ayuda a proteger la superficie del ojo y puede reducir el riesgo de degeneración macular. Lo contiene alimentos como las zanahorias, la calabaza y los camotes.

**VITAMINA D.** Puede ayudar a reducir el riesgo de degeneración macular. Fuentes de vitamina D incluyen el pescado graso, los huevos, y la exposición a la luz solar.

> LA VITAMINA C ES UN ANTIOXIDANTE QUE PROTEGE LOS OJOS DEL DAÑO CAUSADO POR LOS RADICALES LIBRES, Y LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 AYUDAN A PREVENIR EL SÍNDROME DEL OJO SECO.

perezalbela | Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

## TIPS DE SALUD

**BENEFICIOS DEL TÉ DE CÚRCUMA**

Se ha demostrado que la curcumina tiene propiedades antiinflamatorias y mejora la función inmune.



## DATOS CURIOSOS

**139 MILLONES** de personas padecerá demencia en el 2050, según la OMS.

**10 % DE LA POBLACIÓN** entre 55 y 75 años sufre de artrosis de rodilla y el 3% padece artrosis de cadera.

## ¿SABÍAS QUE?

**EL AMOR BENEFICIA LA SALUD**

Al producir mayor liberación de endorfinas, hay mejoras en el sistema inmune, por lo tanto, las defensas aumentan.





LLEVE UNA DIETA SANA, REALICE EJERCICIO Y CONTROLE EL ESTRÉS

# Prevención del Alzheimer

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



A pesar de los avances médicos, aún no existe un tratamiento que prevenga o cure el Alzheimer, no obstante, numerosos estudios continúan revelando que consumir una dieta nutritiva y tener hábitos saludables pueden tener un efecto en la reducción del riesgo de padecer esta enfermedad. Al respecto, Karen Quiroz, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Le Cordon Bleu, recomienda algunos alimentos con numerosas propiedades para la salud.

**VERDURAS.** La experta sugiere incluir en la dieta brócoli, col, pimiento, zanahoria, cebollas, tomates, espinacas, acelgas y legumbres porque son ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y mantener el cerebro en óptimas condiciones.

**FRUTAS.** Los frutos rojos como las fresas, frambuesas, moras y arándanos son ricos en antioxidantes, especialmente antocianinas, que pueden ayudar a mejorar la memoria. Mientras que los cítricos poseen altos niveles de vitamina C, que también tienen propiedades antioxidantes y refuerzan la función cognitiva.

**PESCADOS GRASOS.** El salmón, la sardina y otros pescados ricos en ácidos grasos omega-3 son esenciales para la salud cerebral debido a su poder antiinflamatorio.

**ojo al dato**

Compuestos naturales, como el resveratrol y la curcumina, presentes en alimentos de origen vegetal, poseen propiedades neuroprotectoras y antiinflamatorias.

1. **GRANOS ENTEROS.** El trigo, la avena, el arroz integral y la quinua, al ser ricos en fibra, reducen la inflamación y promueven una mejor salud en general.
2. **REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR.** Tampoco consumir carbohidratos refinados, grasas trans y saturadas, y limitar la ingesta de alcohol porque afectan la salud cerebral.
3. **ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL.** "Prevenir el Alzheimer también requiere actividad física, estimulación cognitiva y manejo del estrés", indica la experta.



PROBLEMAS FRECUENTES

## Complicaciones en la dieta del paciente oncológico

Adoptar una dieta correcta puede resultar difícil en pacientes oncológicos debido a que suelen presentar complicaciones como malabsorción, obstrucción intestinal, hipermetabolismo, náuseas, vómitos, diarreas, estreñimiento y cambios en el sabor de las comidas, detalla la nutricionista oncológica del Portal Salud em Casa, Giulianna Saldarriaga. "Lo ideal es que cada paciente cuente con un buen manejo nutricional", aconseja.

# ALIANZA SE QUEMÓ

**BLANQUIAZULES PERDIERON 1-0 ANTE ATLÉTICO GRAU CON UN POLÉMICO PENAL EN EL FINAL Y PAOLO GUERRERO FALLÓ CHANCES**




Arquero Patricio Álvarez marcó el único gol

**Sullana.-** Alianza Lima llevaba 51 años invicto frente a Atlético Grau, y en el peor de los momentos se terminó esa racha para el cuadro blanquiazul. Jugando en el "Campeones del 36" el equipo piurano le ganó 1-0 a los blanquiazules y, de paso, puso el torneo Clausura de "candela". Además, se acabó el invicto de Mariano Soso al frente de la escuadra victoriana.

Alianza Lima no jugó bien y merced a ello solo tuvo dos jugadas claras en el primer tiempo, y la primera fue un cabezazo de Matías Succar que dio en el travesaño a los 21'. En el rebote de ese intento no pudo convertir Catriel Cabellos. El otro acercamiento fue una incursión del volante zurdo Juan Pablo Freytes que salvó el portero Patricio Álvarez (42'). El resto fueron pases largos, intentos de centros y todo un mediocampo que estuvo demasiado acelerado. Además, el sacar a Kevin Quevedo para incluir a Ricardo Lagos fue un cambio en el once titular que no surtió efecto. Por el contrario, Atlético Grau jugó veloz, abrió las bandas y exigió al golero Ángelo Campos con un zurdazo de Paulo de la Cruz (3') y un frentazo de Neri Bandiera (23'). Además, esta vez el "Pirata" Hernán Barcos fue bien marcado en el cuadro íntimo.

En el segundo tiempo las ocasiones no fueron muchas y la más clara la tuvo Paolo Guerrero quien no pudo concretar en el área a los 80'. Luego llegó la polémica cuando el árbitro Joel Alarcón fue al VAR y sancionó como penal una acción entre Renzo Garcés y Bandiera. De la falta se encargó el arquero "Pato" Álvarez a los 87' y Alianza se fue con todo por el empate, pero más allá de un penal que reclamó sobre Guerrero, no tuvo inventiva en su fútbol. Al final, todos los reclamos visitantes fueron contra el juez Joel Alarcón. "Estuvimos al frente de un árbitro con cierta tensión en el juego de principio a fin", declaró Mariano Soso, técnico de los blanquiazules.

# FIRMADOS

Tuve la opción de calentar con Federer en Wimbledon hace ya tiempo, pero no pude hablar mucho con él, espero pronto se pueda dar



CARLOS ALCARAZ
Tenista de España

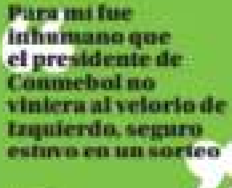
Llegará un momento que tendremos que ir a la huelga para que nuestra voz sea entendible. No tenemos descansos



JULES KOUNDÉ
Defensa del FC Barcelona

¿Si cambié camiseta con alguien del Real Madrid? De ninguna manera, yo vine a competir y perdimos. No tengo por qué hacerlo

JEFF CHABOT
Defensa del Stuttgart



Para mí fue inhumano que el presidente de Conmebol no viniera al velorio de Izquierdo, seguro estuvo en un sorteo



DIEGO POLENTA
Defensa de Nacional de Uruguay

CRISTAL RENOVÓ CON EL GOLEADOR Y VA POR REFUERZOS

# "Caute" se queda



• Martín Cauteruccio llegó a inicios de año y ya es el máximo goleador de esta Liga 1.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El gol es el bien más preciado en el fútbol y eso lo saben en Sporting Cristal. Por ello, los 27 tantos que ha hecho Martín Cauteruccio en esta edición de la Liga 1 sumados a los otros cuatro que hizo en la Copa Libertadores tenían al "9" celeste como el apuntado para renovar.

Cauteruccio termina su vínculo con los celestes en diciembre y las conversaciones para asegurar sus goles llegaron a buen puerto. La misión no fue nada fácil porque Cristal debió competir con ofertas superiores. Estas eran de México y la MLS, además de un par de Argentina, país al que el atacante pensaba en volver. Sin embargo, el gran cariño que el delantero mostró al club rimense y una propuesta con mejora salarial incluida aseguraron sus festejos.

"Con cada jugador tenemos una planificación. El plan con Martín y la realidad es que va a continuar la próxima temporada en Sporting Cristal", dijo Joel Raffo, presidente del cuadro celeste. El nuevo vínculo será hasta diciembre del 2025 y con una cláusula de ampliarlo por otra temporada en caso de acuerdo de ambas partes.

De otro lado, en tienda rimense ya piensan en los refuerzos para la próxima temporada y entre ellos hay dos puestos claves, un lateral derecho y un mediocampista ofensivo. Además, habrán varias salidas.

**ojo al dato**

**Jorge Fossati dará a conocer a fin de mes la lista de convocados para la fecha doble de Eliminatorias ante Uruguay y Brasil.**



ANTE MANNUCCI

## MELGAR A PELEAR EN EL NORTE

Buscando mantener la buena racha, pues lleva tres victorias en sus recientes cuatro partidos, Melgar tendrá hoy un duelo clave cuando visite a Carlos Mannucci en Trujillo (8:00 p.m.). El local está en zona de descenso y urge de los puntos. La jornada 11 del Clausura también tendrá dos partidos más hoy y desde la 1:00 p.m. Unión Comercio, último en el acumulado, recibe a Alianza Atlético. Además, Los Chankas juega en casa contra UTC (3:15 p.m.).




por: el calidoso

## LOS CELESTES PRESIONAN A SU DT PARA IR A FASE DE GRUPOS DE LA LIBERTADORES

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaa mi gentita, llego más embalado que la "Culebra" acelerando en su primer partido en Brasil para decirle al "Nono" que va a tener que convocarlo para octubre. La verdad es que el extremo solo aceleró una vez por la banda y ni siquiera llevó peligro, pero veo que muchos profesionales de las redes sociales están haciendo campaña para su regreso. Yo me pregunto cómo pueden elogiarlo por unos minutos que estuvo en cancha, no quiero pensar mal pero cuidado con las intenciones escondidas. Veremos si Fossati se hace respetar y mantiene su decisión de no llamar a quien se juergueó luego que nos eliminaran de la Copa América. **¡CHEEEEESSSSSS!**



Me llaman desde el Rímac para decirme que desde las oficinas le han pedido al comando técnico que se tiene que clasificar a fase de grupos de Copa Libertadores o todos entrarán en evaluación. Lo dueños del club todo lo ven billete y quieren esos millones que da Conmebol por clasificar como primero o segundo en un país. El tema está que si sufrieron horrores contra el "pedacito de cielo" qué va a pasar en la definición del Clausura si además fallan en los refuerzos como ese central que casi regala el empate en el final. **¡OJITO, OJITO!**

Me voy para Sullana donde los blanquiazules se estrellaron contra el "Patrimonio". Al "Depredador" le cayó una pelota en el área, pero se demoró dos días en girar para definir y le mandaron la pelota al córner. Eso pasa cuando traes un jugador de cuarenta años. Lo que no entiendo es si el "Pirata" es el jugador más peligroso arriba, por qué lo sacan. Cuidado que el amigo del "enfocado" haya exigido tener más minutos en cada partido y el comando técnico tenga la obligación de ponerlo. Lo cierto es que a los de La Victoria se les complica el vestuario tan "pesado" y cuidado que su técnico se aburre. **¡HUUMMMMM!**

Una buena al fin y es el trabajo que viene haciendo "Chemo" para captar jóvenes talentos. Al fin alguien se ensucia el buzo y va por todos los rincones del Perú para encontrar a los muchachos que puedan nutrir los equipos menores. Y pensar que los que estaban antes se sentaban todo el día en las oficinas a jugar "solitario" en sus computadoras. Ahora sí me arranco por una comida criolla para este jueves de fútbol. **¡CHAAAUUUUU!**



ITALIANO STEFANO PIOLI A LA BANCA DE AL-NASSR

## CRISTIANO RONALDO TIENE NUEVO ENTRENADOR EN ARABIA

Al-Nassr quiere ir por todo esta temporada y por ello despidió al portugués Luis Castro después de que el equipo empatara en el primer partido de la Champions de Asia, y de que en la Superliga Saudí solo sumara cinco de nueve puntos. Para que Cristiano Ronaldo esté contento, la directiva fichó al italiano Stefano Pioli, ganador de la Serie A con al AC Milan en 2022 y que tendrá su primera experiencia fuera de su país. Pioli viajó en un vuelo privado y fue recibido con flores y aplausos. "Bienvenido, profesor", posteó Al-Nassr en sus redes sociales. El nuevo DT se estrenará mañana ante Al-Etiffaq.

ITALIANOS SACARON VALIOSO EMPATE EN CASA DEL MANCHESTER CITY

# Inter frenó al goleador Haaland

Acostumbrado a brillar en la Premier League, Erling Haaland no tuvo el mejor de los estrenos en la Champions League donde su Manchester City terminó 0-0 ante Inter de Milán, en un duelo de equipos finalistas en 2023. El artillero fue controlado por el defensa Francesco Acerbi quien bromeó al final del duelo. "Le pedí la camiseta a Erling Haaland pero no me la dio jajaj", dijo el italiano. Inter tuvo además en el volante Nicoló Barella al mejor jugador del duelo. "De mi equipo me ha gustado todo porque sé a qué equipo nos hemos enfrentado", expresó "Pep" Guardiola, técnico del City.

En otro duelo, PSG, gracias a un autogol del portero Paulo Gazzaniga a los 90', le ganó 1-0 de local al Girona. Por su parte, Borussia Dortmund goleó 3-0 a Brujas de visita, Sparta Praga derrotó 3-0 a Salzburgo y Celtic se impuso 1-0 en Escocia a Slovan Bratislava.

Hoy se cierra la primera fecha de esta Champions y el duelo estelar será entre AS Monaco y Barcelona (2:00 p.m./ESPN). Por su parte, Atalanta recibe a Arsenal (2:00 p.m./ESPN2) y Atlético de Madrid a Leipzig (2:00 p.m./ESPN5). Además, Bayer Leverkusen visita a Feyenoord (11:30 a.m./ESPN).




• Tal como pasó en la final de la Champions 2023, Haaland se fue en cero ante Inter de Milán.




ALFOMBRA ROJA PARA VINICIUS JR.

El extremo del Real Madrid fue uno de los asistentes a la premiere de "El Matador", la película del luchador Ilia Topuria.




## USHUAIA, DONDE ACABA LA TIERRA

**Cuando viajas lo peor que te puede pasar es enfermarte o que te cancelen el vuelo a pocas horas de partir.** Esto último me sucedió durante mi última travesía en Argentina. **He viajado repetidas veces al país de Diego Armando Maradona,** pero en el último verano viví momentos de incertidumbre y enojo. Sin embargo, luego comprendí que la cancelación del vuelo debido a una huelga de sindicatos aeronáuticos valió la pena porque tuve más tiempo para conocer más lugares maravillosos.

**Todo ocurrió cuando llegué "al fin del mundo", como así es conocida la impresionante ciudad turística de Ushuaia.** La ciudad más austral del mundo y que se encuentra en el archipiélago de Tierra del Fuego. Un viaje soñado e inolvidable a la Patagonia argentina. Un viaje que con mucho tiempo comencé a planearlo y que demandaba cumplir ciertos requerimientos, principalmente con respecto a la vestimenta.

**Ushuaia es un exótico destino que presenta bajas temperaturas por lo que se debe ir con prendas de abrigo y calzado adecuado.** Ir al rincón del mundo es una experiencia inigualable, prácticamente llegas donde se acaba la tierra y a una distancia de mil kilómetros de la Antártida. Todos los turistas y "mochileros" que arriban hasta esta ciudad saben que deben llevar camisetas y pantalones térmicos, bufandas, guantes, gorros y calcetines de lana.




**Recuerdo cuando semanas antes de viajar a Argentina decidí buscar a mi casera en el emporio comercial de Gamarra,** en La Victoria, para que me suministre la ropa idónea y sobre todo a un precio módico. Estas clases de prendas de reconocidas marcas extranjeras no son baratas y son vendidas en exclusivas tiendas. Sin embargo, las "made in Gamarra" cuestan barato y sobre todo, para mí, abrigan mucho más. Por el calzado no me preocupé porque ya tenía listas mis zapatillas para trekking que son ultra impermeables para la lluvia y antideslizantes.

**Todo el equipamiento necesario para la "expedición" estaba completo y solo quedaba subir al avión.** Cuando la nave va descendiendo y se alista para aterrizar en el Aeropuerto Internacional Malvinas Argentinas de Ushuaia el paisaje es propicio para inmortalizarlo en la memoria ya que puedes visualizar la grandeza de la Cordillera de los Andes. Al salir del terminal aéreo, a 4 kilómetros de la ciudad, te encuentras con un paisaje sorprendente, provocando que las cejas en el rostro se expandan y se alejen de los ojos debido a lo deslumbrante del panorama.

**He viajado a distintos destinos turísticos en el mundo y confieso que Ushuaia me ha dejado anonadado por su belleza austral. Incluso algunas escenas de la taquillera película "El Renacido"** con Leonardo Di Caprio fueron grabadas en Ushuaia. El famoso actor estadounidense estuvo dos semanas "en el fin del mundo" en el 2015. También ahora muchos turistas llegan a la Tierra del Fuego para recorrer los lugares donde se filmó la galardonada cinta, dirigida por el mexicano Alejandro González Iñárritu, y que obtuvo tres premios Óscar.

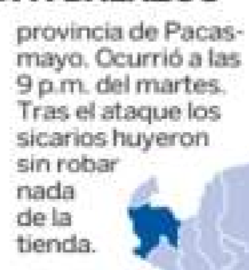
Con anticipación, a través una aplicación de reservas de alojamiento, había alquilado una cabaña para quedarme por una semana y conocer a plenitud la recóndita ciudad de Ushuaia. El dueño de la casa me dio la bienvenida con la bebida característica de los argentinos, el mate. La infusión a base de hojas de yerba me aplacó el intenso frío. **Dejé mi mochila en la habitación y salí a recorrer la ciudad. En las próximas semanas les seguiré contando los tesoros que encontré en el camino.** Nos vemos.




## LA LIBERTAD

### BODEGUERA SE NIEGA A PAGAR CUPO Y LA MATAN A BALAZOS

**PACASMAYO.** La madre de familia, María Bazán Zambrano, que administraba una bodega, fue asesinada a balazos por extorsionadores al negarse a pagar un "cupo", en el distrito de San José, provincia de Pacasmayo. Ocurrió a las 9 p.m. del martes. Tras el ataque los sicarios huyeron sin robar nada de la tienda.



## PIURA

**REDACCIÓN OJO**
redaccion@prensmart.pe

INTEGRARÍA ORGANIZACIÓN CRIMINAL "LOS BOBYS DEL BAJO PIURA"

# Alcalde se hace humo en operativo

La Policía, junto a la Fiscalía Anticorrupción, detuvo a funcionarios de la Municipalidad Distrital de La Unión de Piura por el caso de servicios fantasmas relacionados a la limpieza y descolmatación de un dren cuyo costo supera los 400 mil soles.

El alcalde Percy Yamunaqué no fue encontrado en las viviendas allanadas. Los agentes intervinieron a los funcionarios municipales Agustín Ramírez Cárcamo, Junior Cubas Álvarez y Segundo Zeña Castillo, sindicados como presuntos integrantes de la organización "Los Bobys del Bajo Piura".

Las intervenciones fueron realizadas la madrugada de ayer en viviendas de Tumbes, Sullana y Piura. También se allanó la Municipalidad de La Unión donde se incautó documentación.

**ojo al dato**
La Fiscalía también incautó celulares, documentación y otros equipos que serán analizados por los especialistas.




▪ La Policía también allanó la Municipalidad de La Unión.

**ALESSIA VOLVIÓ A LAS PASARELAS.** La modelo y exMiss Perú, Alessia Rovegno volvió a las pasarelas y desfiló en la última edición del Fashion Week de Nueva York, durante la presentación de la nueva colección de la diseñadora dominicana Giannnina Azar.



## MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan con harto "chimi chimi"... El pelotero **CHRISTIAN CUEVA** ya no se esconde y le da like a las fotitos de que **PAMELA FRANCO** sube en sus redes. ¿Se vendrá la oficialización?... **VIRNA FLORES E ISMAEL LA ROSA** están que sacan pecho, ya que su hijo **VAREK** debutará en la pantalla grande en la película Zafari, y el estreno mundial de la cinta será en el Festival de San Sebastián. Felicidades... **KARELYS MOLINA**, más conocida como la **ROBOTINA**, estuvo ayer de mantel largo y lo festejó paseando en una limosina con sus amigas, entre las que estaba **FLOR POLO**... La pelirroja **GÉNESIS TAPIA** ya retomó sus actividades, como el gimnasio, y aclaró que su rutina no es exigente por su embarazo, pero el ejercicio es su mejor terapia... Nos vamos, nos vemos mañana.



# "Dilbert sigue vivo de milagro"

JAZMÍN GUTARRA, ESPOSA DE AGUILAR, CUENTA QUE PASARON DÍAS DE ANGUSTIA Y SIGUE CON TRATAMIENTO MÉDICO

DEYANIRA BAUTISTA

La esposa de Dilbert Aguilar, Jazmín Gutarra, contó que vivió momentos de angustia cuando el padre de su hija volvió a ser internado en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Cayetano Heredia, donde estuvo doce días debido a una neumonía severa, y es un milagro que aún se encuentre entre nosotros.

"Fueron días muy difíciles, tristes y desesperantes a la vez, porque estuvo doce días conectado al ventilador mecánico debido a una neumonía severa e insuficiencia respiratoria. En realidad, es un milagro que esté entre nosotros", sostuvo la joven madre.

Luego, contó que el "Pequeño gigante de la cumbia" fue dado de alta hace una semana y se encuentra en casa, donde continúa con su tratamiento médico, ya que quiere recuperarse lo antes posible para reencontrarse con su público.

"Dilbercito ya está en casa, recuperándose cada día y sigue con sus terapias físicas y respiratorias. Está estable y produciendo con su orquesta desde aquí (casa). Su pasión es la música y está poniendo todo de él para reencontrarse con su público maravilloso", dijo Gutarra.

También señaló que Dilbert se encuentra muy agradecido con toda la gente que oró por su pronta recuperación.

"Él está muy agradecido con todos y que lo sigan apoyando hasta que retorne (a los escenarios), mientras tanto su orquesta seguirá recorriendo el Perú, hay muchas novedades y sorpresas", culminó.

JAZMÍN GUTARRA
ESPOSA DE DILBERT

**ojo al dato**

El cantante Marco Antonio Guerrero declaró que los amigos de Dilbert planean realizar un evento para apoyarlo con los gastos médicos.

"SEÑITO" NIEGA COMPRA DE LATINA

## Gisela acaba con los rumores



Espera volver pronto a la televisión.

Gisela Valcárcel, a través de sus redes sociales, negó que haya comprado un canal, ya que se especuló que la "Señito" había adquirido acciones de Latina. "Nunca estuve detrás de un canal, nunca se me hizo una oferta y nada de eso. He conversado sí con diversos medios, por supuesto, pero son conversaciones porque a estas alturas soy amiga de mucha gente de la industria. Tengo conversaciones, pero compra de canal, no. Si empiezo, quiero empezar algo desde cero", dijo Gisela quien también se refirió a su regreso a la televisión. "Espero pronto volver. Me encantaría volver, pero sin vestido apretado, y otra cosa —que no quiero hacer — es ponerme tacos", manifestó.



Conductora de TV reconoció que ha conversado con varios canales.

Y ÉL LE DIO ANILLO DE COMPROMISO

## Daysi cumplió un año con Daniel

Daysi Ontaneda cumplió un año de relación amorosa con su pareja Daniel Márquez y él le regaló un anillo de compromiso.

"Han pasado 8760 horas desde que nos unimos en esta aventura... quizás no perfecta, pero sí una relación sin precedentes. Te amo mi cielo, mi amada Daysi Mercedes Ontaneda de Márquez", posteó.

## AL GRANO



**MAYELLA PIDE AYUDA POR INCENDIOS**

"El Perú se quema", dijo la actriz Mayella Lloclla, quien exigió a las autoridades tomar acciones inmediatas contra los incendios forestales que están arrasando con la selva peruana.

**SHOW DE IMITADORES**

Los imitadores de José José (Carlos Burga), Juan Gabriel (Ronald Hidalgo), Feliciano (Sebastián Landa) y Sandro (Tony Cam), ofrecerán un show el 27 de este mes en el Maracaná de Jesús María.



• Vania dice que la pasa bien con Meier en el programa.

# Vania nerviosa por hijo de Meier

## RECONOCE QUE ES ATRACTIVO Y GUAPO

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

•STEFANO MEIER
ACTOR

La guerrera Vania Torres dijo que su compañero Stefano Meier le parece un chico atractivo y no descartó que pueda surgir "algo" entre ellos, pues ambos están solteros.

"Recién lo estoy conociendo. Sí, es un chico atractivo, simpático, guapo, quién sabe lo que pueda pasar porque estamos compartiendo y la pasamos bien en 'Esto es guerra'", comentó en "+Espectáculos".

Luego, la también actriz comentó que estuvo bastante nerviosa, al igual que Stefano, cuando los conductores del reality de competencia, Renzo Schuller y Katia Palma, les pidieron que juntaran sus narices.

"Estuve nerviosa, no sabía cómo reaccionar; él también se puso nervioso, pero fue una bonita dinámica", precisó.

Por otro lado, señaló que hace ocho meses está soltera, versión que el hijo de Christian Meier también hizo suya al añadir que estaba sin pareja aproximadamente hace un año.

"Estoy soltero hace ocho meses, no perdón, un año, y todo bien", dijo Stefano.

Para finalizar, Vania expresó que espera que Meier se quede en "Esto es guerra" para seguir sumando puntos al equipo, pues es un "buen competidor".

**ojo al dato**

Vania y Stefano son parte del equipo de los guerreros del reality de competencia "Esto es guerra" que emite América Televisión.

**CON VALORES Y CARIÑOSO**
Muchacho de casa, respetuoso y hogareño, quisiera formar una familia al lado de una chica tranquila, comprensiva y responsable.
946 450 266

**ESTABLE MADURO**
Prudente, cariñoso y fiel desea conocer una dama sencilla y con buenos valores, mayor de 25 años, para fines de pareja.
923 583 529

**ATRACTIVA E INTELIGENTE**
Está en busca de un caballero varonil de 50 años, sincero y emprendedor, que desee iniciar una bonita amistad. Abstenerse vagos.
924 636 773

**PROFESOR ENTRETENIDO**
Docente de 54 años, soltero y buen mozo, quiere conocer a señorita sin compromiso, honesta y leal. Fines amorosos.
956 551 183




Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



# Se “laceó” el cabello y le queda mal

**Arturo (45, San Juan de Miraflores).** Doctora Magaly, mi pareja tomó una decisión que le ha arruinado su apariencia, al menos en mi opinión. Roxana era la rulosa más bella que mis ojos habían visto, pero hace poco regresó de la peluquería con el pelo completamente lacio y siento que no le beneficia para nada. No sé por qué tomó esa decisión y lo que más me molesta es que jamás me lo consultó.

Mi esposa es ocho años mayor que yo. Y, personalmente, creo que con el pelo lacio se le ve mayor. Ella tiene el cabello bastante largo y su tono de piel de pálido, así que con su nuevo look me hace recordar a Morticia de los Locos Addams.

Cuando llegó de la estética, pensó que me sorprendería y que quedaría encantado con su nueva apariencia, pero lamentablemente no pude ocultar mi cara de decepción. Lo primero que le dije fue “amor, ¿eso se quita cuando te bañas? Su respuesta fue un no rotundo. “Te tendrás que acostumbrar a esta nueva Roxana, y si no te gusta, te aguantas”, expresó ofuscada. Mis familiares aseguran que le queda muy bien, pero a mí me fascinaban sus rulos. Me gustaba esa versión de ella tan natural. Ahora, además, amenaza con pintarse el cabello rubio. Mi mujer es morena, no le quedará bien. No sé cómo pedirle que no se haga más cambios, no me gusta cómo se ve. ¿Qué hago? Ayúdeme por favor.




**Estimado Arturo, tu esposa tiene toda la libertad de poder hacerse los cambios que ella desea. Entiendo que te acostumbraste a sus rulos, pero las personas siempre quieren someterse a un cambio y no deberías ser tan duro con tu pareja. Lo que sí podrías aconsejarle es que se asesore con un profesional para que le recomiende un tono de cabello y que resalte su belleza.**

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



## CONSEJO SENTIMENTAL



### BREADCRUMBING: LAS MIGAJAS EMOCIONALES

Este concepto moderno deriva de la expresión en inglés "migajas de pan" y alude a un patrón de comportamiento en el que una persona muestra interés en otra solo de manera intermitente y superficial, sin intención de avanzar la relación.

### CÓMO SOLUCIONAR PROBLEMAS DE DESCONFIANZA

Para acabar con la desconfianza el primer paso es identificar el origen y hablar con la pareja sobre sus sentimientos y preocupaciones con trasparencia hasta llegar a una solución. Si los problemas persisten, busque apoyo profesional.

## EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





**ARIES** 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Aprenda a ver el lado positivo de la vida en lugar de detenerse siempre a lamentarse por lo que pudo haber sido. Téngalo presente. Suerte.



**TAURO** 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
No podrá evitar cierta molestia con la pareja por sus actitudes recientes. Hable con ella y encuentre la respuesta a sus interrogantes.



**GÉMINIS** 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Los inconvenientes que le habían generado retrasos en lo laboral desaparecerán poco a poco. Se acercan tiempos mejores. Adelante.



**CÁNCER** 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No permita que inconvenientes que deba atravesar en la vida laboral aparten su atención de los objetivos realmente importantes.



**LEO** 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Varias de las situaciones que vivirá en la jornada laboral dejarán claro que es necesario sacar a relucir lo mejor de sus conocimientos.



**VIRGO** 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Ponga todas sus energías en ese nuevo objetivo laboral que inició hace poco. Deje atrás errores del pasado y podrá avanzar mejor. Suerte.



**LIBRA** 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Esta es una jornada donde la buena energía lo ayudará a tomar mejores decisiones. Aproveche la ocasión para acercarse más a la pareja.



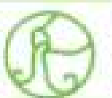
**ESCORPIO** 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Si insiste en ese absurdo orgullo profesional terminará aislado. Debe aprender a buscar la compañía de otros para lograr objetivos comunes.



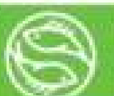
**SAGITARIO** 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Con una buena comunicación y algo de diplomacia logrará que los demás cumplan sus órdenes sin quejarse. Enhorabuena.



**CAPRICORNIO** 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No discuta con su pareja por cosas que no tienen sentido, así no llegarán a ningún lado. Dialoguen como personas adultas. Suerte.



**ACUARIO** 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Tiene el talento necesario para sobresalir en el trabajo, pero necesita creérsela primero usted misma. En el amor todo marcha bien.



**PISCIS** 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No permita que nadie se entrometa en sus asuntos familiares. La familia es lo más sagrado y la defenderá con todas sus energías.







**REFRÁN:** EL QUE NO LA DEBE, NO LA TEME.

Significado: Aquel que tiene la conciencia en paz, no tiene por qué tener miedo de ninguna reprimenda.

CINE

cataujo@hotmail.com / Nº 6383




## COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

### ¿LA COMIDA RÁPIDA PUEDE SER SALUDABLE?

➔ Una comida rápida es aquella alternativa de fácil preparación, rápido consumo, precio asequible y permanentemente disponible en comparación a la comida de olla.

➔ Este tipo de alimentación puede ser rica en calorías, pobre en nutrientes o elaborada con ingredientes ultraprocesados, muy saborizados y de bajo valor nutricional. No obstante, también hay opciones que pueden ser preparaciones sumamente nutritivas y resolver en parte las limitaciones que se tienen cuando no hay tiempo para cocinar o se tiene que comer fuera del hogar.

➔ Por ejemplo, un sándwich triple con palta, huevo y tomate, un pan con queso fresco, choclo con queso o cancha serrana con aceitunas, acompañada de bebidas como el emoliente, son algunos alternativas de comidas rápidas saludables que pueden cubrir el desayuno, lonche e, incluso, reemplazar eventualmente un almuerzo.

➔ Partamos siempre de la premisa que una comida será nutricionalmente buena, según los ingredientes que la componen.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com